

## Sportberatung

Die **Sportberatung** beginnt in der Regel mit einer körperlichen sowie leistungsdiagnostischen Untersuchung.

Im Rahmen der Leistungsdiagnostik kann mittels Ergometer-Test der **körperliche Leistungs- und Belastbarkeitszustand einer Testperson** auf einem Rad ermittelt werden.

Gemessen werden neben der körperlichen Leistung, die Pulsfrequenz und der Blutdruck. Außerdem wird ein EKG unter Belastung durchgeführt.

### **Eine Sportberatung ist für folgende Personen empfehlenswert:**

- Sportler/Leistungssportler zur Beurteilung der Leistungsgrenze und der Qualität des bisherigen Trainings
- Ermittlung der Leistungsgrenze bei Personen die nach einer längeren Phase der Inaktivität wieder sportlich aktiv werden möchten
- Ermittlung der Leistungsgrenze bei Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen die sportlich aktiv werden möchten, z.B. nach einem Herzinfarkt oder bei Bluthochdruck

### **Ihr Nutzen**

Der Ergometer-Test hilft Ihnen Ihre körperliche Fitness richtig einschätzen zu können.

Durch die Leistungsdiagnostik lässt sich für Sie ein **individuelles Trainingsprogramm** erarbeiten, mit dessen Hilfe Sie Ihre **körperliche Leistungsfähigkeit optimal steigern** können.